



Wer sich aufrichtig entschuldigt und die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, dem verzeiht man leichter. Foto: imago images/Westend61

Entschuldigen braucht Mut

Nicht verzeihen, hält Konflikte am Leben

Wenn zwischen Menschen eine Verletzung geschehen ist, die von dem, der die Verletzung erlitten hat, nicht verziehen wird, so kann diese Wunde nicht heilen. Oft wird es so empfunden: Weil die Verletzung nicht verheilt, kann man nicht verzeihen. Aber es ist umgekehrt. Weil man nicht verzeiht, kann die Wunde sich nicht schließen. Verzeihen ist die Voraussetzung für Heilung. Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, erklärt anhand von Beispielen, was das Verzeihen beziehungsweise Nichtverzeihen mit den Betroffenen macht.

Anton ist sauer. Seit über zwei Jahren schon. Anne hatte sich einen Hund zugelegt, dabei hatten sie schon drei Kinder und der neue Stall war gerade erst fertiggestellt. Sie hatte das einfach gemacht, obwohl er gesagt hatte, dass er kein Interesse an einem weiteren Tier auf seinem Betrieb habe, 180 Kopf Milchvieh plus Nachzucht seien genug. Sie tue das rein für sich, hatte Anne erwidert. Wie egoistisch, dachte Anton. Seitdem ist der Hund eine offene Baustelle zwischen ihnen, die immer wieder zur Sprache kommt.

Renate liebte die Landwirtschaft, ihre Familie und den Hof. Sie ist das ältere von zwei Kindern. Jede freie Minute half sie mit, wo sie nur konnte. Sie machte die Lehre und studierte Agrarwirtschaft, wie ihr jüngerer Bruder auch. Sie hatten nie gemeinsam über die Zukunft des Hofes gesprochen, und so war sie geschockt, als ihr der Übergabevertrag zugunsten ihres Bruders zur Durchsicht vorgelegt wurde. Das wäre doch immer klar gewesen, dass er den Hof bekäme, wenn er wollte, hieß es. Schließlich ging sie mit einer lächerlichen Abfindung enttäuscht und verletzt vom Hof. Und dafür hatte sie sich Jahr für Jahr engagiert und ihr Leben dem Hof geopfert?

Martina hatte als gebürtige Städterin in einen landwirt-

schaftlichen Betrieb mit Ferienwohnungen eingehieiratet. Sie war mit viel Engagement und guten Ideen angetreten und wollte ihre beruflichen Erfahrungen in Öffentlichkeitsarbeit und Marketing in den Hof einbringen. Mit ihrer Schwiegermutter Rosemarie gab es ein warmes und offenes Verhältnis, dachte sie. Neulich schnappte sie ungewollt Teile einer Unterhaltung ihrer Schwiegermutter mit einem Stammgast auf, in der Rosemarie über die „Neue aus der Stadt“ lästerte, die zwar hübsch, aber sonst nicht zu gebrauchen sei. Damit konnte ja nur sie gemeint sein, oder? Martina war entsetzt. So viel Falschheit hatte sie ihrer Schwiegermutter nicht zugetraut. Das riss ihr den Boden unter den Füßen weg. Wie könnte sie ihr das je verzeihen?

Unverziehenes trennt Menschen

Wenn man sich so sehr verletzt fühlt, dass man sich nicht vorstellen kann, das je verzeihen zu können, ist das sehr schwerwiegend. Unverziehenes kann Menschen lange oder sogar auf Dauer trennen. Jeder kennt Geschichten, wo Personen oder Familien nicht mehr miteinander umgehen, weil irgendwann mal etwas passiert war, das „nicht zu verzeihen war“. Das kann



Manchmal braucht eine Entschuldigung Zeit, bis sie von der verletzten Person angenommen werden kann. Foto: imago images/blickwinkel

Jahrzehnte zurückliegen oder sogar von einer vorhergehenden Generation so erlebt worden sein.

Was genau ist passiert?

Es fallen böse Worte, es werden Versprechen nicht eingehalten, Vorwürfe oder Unterstellungen vorgebracht, die unfassbar sind. Martina fühlt sich von ihrer Schwiegermutter getäuscht und gedemütigt, Anton übergangen und Renate nicht gesehen und nicht gewertschätzt.

Bei Licht betrachtet, ist es in der Regel nicht die Sache an sich, die stark verletzt, sondern das, was auf der Beziehungsebene zu Enttäuschung, Erschrecken oder Vertrauensverlust führt. Das Verletzende auf der Sachebene ist meistens „nur“ der Auslöser für eine starke Verletzung auf der Beziehungsebene oder in der eigenen Persönlichkeit.

Schwerwiegende Störungen auf der Beziehungsebene oder bei den Persönlichkeiten dominieren die Sachebene. Deswegen ist es (fast) unmöglich, hoch emotionale Konflikte auf der

Sachebene zu klären. Man kann nichts klären, wenn man den Auslöser der Verletzung diskutiert, aber die eigentliche Verletzung nicht anschaut. Bei Konflikten mit starken Emotionen ist es notwendig, zunächst die Gefühlsebenen zu klären und erst anschließend Sachfragen zu bearbeiten. Die Erfahrung sagt: Ist die Beziehung geklärt, sind Lösungen in Sachfragen vergleichsweise einfach zu finden. Was hilft?

Auf der Seite des Verursachers

- **Verantwortung übernehmen:** Fehler passieren, Verletzungen entstehen, in den meisten Fällen ungewollt und unbeabsichtigt, manchmal auch unbedacht. Das lässt sich mit Aufmerksamkeit verringern, nicht aber ganz verhindern.

Wer Fehler macht, muss für das, was daraus erfolgt, gerade stehen und Verantwortung übernehmen. Dabei geht es nicht darum, sich „schuldig“ zu fühlen oder sich zu verurteilen, sondern sich um die Folgen, die man verursacht hat, zu kümmern.



LANDWIRTSCHAFTLICHE
FAMILIENBERATUNG DER KIRCHEN

Hessen: ☎ 06691-23008

Pfalz: ☎ 0631-3642203, Anrufzeit jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag von 8 bis 15 Uhr

Wieder gutmachen zu wollen, ist dabei oft der falsche Ansatz, da die Verletzung nicht auf der Sachebene liegt, obwohl sie von da aus oft ausgelöst wurde.

• **Erste Hilfe:**

Wie bei einer körperlichen Verletzung gilt es zunächst, sich um die Wunde zu kümmern. Bei seelischen Verletzungen bedeutet das, sich zu entschuldigen. Leider ist das Wort unglücklich, weil es so klingt, als möchte man sich damit von seiner Schuld befreien, als wäre das das Wichtigste. Dabei geht es nicht um die Schuldfrage, sondern um seelische „erste Hilfe“. Dies kann geschehen, wenn der Verletzte sich gesehen fühlt. Seelische Wunden brauchen oft Zuwendung und Trauer, damit sie heilen können. Dafür muss Zeit und Raum sein.

• **Entschuldigen:**

Sich entschuldigen bedeutet, dem Gegenüber zu signalisieren, dass man die Verantwortung übernimmt für die Tat, die man getan hat. Dass man sieht, dass der andere davon betroffen ist. Dass man mitfühlt mit den Emotionen, die bei dem Gegenüber ausgelöst wurden. Man hat das so nicht gewollt und das tut einem leid. Man steht für den Schaden gerade und wird sich nach Kräften bemühen, seinen Teil dazu beizutragen, dass die Beziehung wieder frei von Störung ist.

Sich entschuldigen, bekommt dann die Bedeutung, aus Fehlern zu lernen, damit in Zukunft so etwas möglichst nicht noch einmal passiert. Man bezahlt einen Preis und bleibt so lange präsent und engagiert sich, bis die Wunde beginnt zu heilen und die gestörte Beziehung wieder zu einem großen Maß bereinigt ist. Sich zu entschuldigen, braucht Mut.

Sehr schwierig sind Situationen, wo ein Verursacher versucht, die Schuld von sich auf andere oder auf „unglückliche Umstände“ abzuwälzen, sodass ihn keine Schuld trifft. Das macht es schwer zu verzeihen.

Wer sich aufrichtig entschuldigt und die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, dem verzeiht man gerne.

Auf der Seite des Betroffenen

• **Verzeihen:**

Verzeihen heißt nicht, es gutzuheißen, was der andere getan

hat. Verständnis zeigen heißt nicht, einverstanden zu sein. Verzeihen bedeutet dann, die Pflege der Beziehung wichtiger zu nehmen, als darauf zu bestehen, dass offene Rechnungen beglichen werden. Wenn man verzeiht, ist das Thema damit erledigt. So gibt man einer besseren Zukunft eine echte Chance.

• **Nachtragend sein:**

Anderen Menschen etwas nachzutragen, bedeutet, sie immer wieder an Vergangenes zu erinnern, ohne sie daraus zu entlassen, obwohl der akute Anlass längst vorbei ist. Eine Beziehung, die aufgrund von „offenen Rechnungen“ erstarrt ist, kann sich nicht weiterentwickeln, wenn nicht verziehen wird. Wer nachträgt, hat noch nicht verziehen.

Manchmal wird nicht verziehen, um weiterhin „Munition“ zu haben, um in Konfliktsituationen angreifen oder sich verteidigen zu können.

Demjenigen, dem nachgetragen wird, bekommt eine nahezu unlösbare Aufgabe: Er wird mit einer aktuellen Störung auf der Beziehungsebene konfrontiert, deren Ursache aber vergangen und deswegen nicht mehr änderbar ist. Wer nachtragend ist, gibt dem Gegenüber keine Chance.

Die Verantwortung dafür, nachtragendes Verhalten zu lösen, liegt bei demjenigen, der nachträgt, nicht beim vermeintlichen „Verursacher“, besonders wenn der längst bereut und um Verzeihung gebeten hat.

Ein nachtragendes Verhalten lässt sich nur auf der Beziehungsebene auflösen.

• **Gefangen bleiben:**

Solange man als Betroffener nicht verzeiht, gibt man dem Verursacher Macht über die eigene Gefühlswelt. Oft fühlt man sich als Opfer in seiner Verletzung gefangen. So absurd es klingt: Verzeiht man dem anderen, so steigt die persönliche Freiheit und das eigene Wohlfühl.

Hinaus aus festgefahrenen Konflikten

Bei stark emotionalen Konflikten kann es hilfreich sein, sich Hilfe zu holen, um Sicherheit im Umgang mit schmerzhaften Beziehungskonflikten zu finden. Das Zutrauen in die eigene Fähigkeit Konflikte zu lösen, wächst dann mit der Übung.

In komplizierten oder festgefahrenen Situationen gibt es oft keinen einfachen Weg hinaus. Dann ist es besser, man geht „irgendwie“, als dass man stehenbleibt und darauf wartet, dass es sich irgendwie löst. Da ist es Gold wert, wenn einer sich aufmacht und den ersten Schritt tut. Sich zu entschuldigen oder zu verzeihen, dafür ist es nie zu spät.

Durch Gespräche Lösungen gefunden

Renates Bruder hat ihre Enttäuschung wohl mitbekommen. Erst denkt er, es würde sich mit der Zeit wieder einrenken. Das geschieht aber nicht, deswegen sucht er das Gespräch mit ihr. In einem günstigen Augenblick fragt er sie, wie es ihr mit der Hofübergabe jetzt geht. Er hört ihr einfühlsam zu, ohne sich oder die Eltern zu verteidigen. Er sieht ihre Enttäuschung und kann ihr Verhalten nachvollziehen. Renate fühlt sich verstanden. Auch wenn sie weiter wütend auf ihre Eltern ist, zu ihrem Bruder findet sie eine neue Beziehung.

Martina hat endlich ihrem Mann ihr Herz ausgeschüttet, und der fällt aus allen Wolken. Zusammen haben sie den Mut, Rosemarie anzusprechen. Sie windet sich, bis sie zugibt, diese Worte benutzt zu haben, um dem Stammgast zu gefallen. Sie



Wer nachträgt, hat noch nicht verziehen.

Foto: imago images/Photocase

schämt sich, weil sie merkt, wie sehr es Martina verletzt hat, und dass es weder wahr noch notwendig ist. Sie entschuldigt sich aufrichtig. Martina braucht eine Zeit, um ihr zu glauben, aber dann kann sie verzeihen.

Anton und Anne haben sich Hilfe geholt. In einem emotionalen und aufwühlenden Gespräch haben beide verstanden, warum der andere sich genau so verhalten hat. Anton sieht zum ersten Mal, wie wenig Anne im landwirtschaftlichen Alltag zu ihren Bedürfnissen kommt. Sie können sich verstehen und ihren Groll beenden. Wann immer es geht, gehen sie jetzt zusammen mit dem Hund raus – eine kostbare Gelegenheit, zum miteinander reden. ■

Hilfreich für beide Seiten

- **Entschuldigen:**
Wer verletzt, soll dafür einstehen und Verantwortung für die Folgen übernehmen.
Aus Fehlern lernen.
Aufrichtig bereuen und ehrlich um Entschuldigung bitten.
Wem verziehen wurde, sollte sich selbst auch verzeihen.
- **Verzeihen:**
Bereit sein, Entschuldigungen anzunehmen.
Trauern kann helfen, dass Verletzungen oder Enttäuschungen heilen.
Nachtragendes Verhalten muss derjenige auflösen, der nachträgt.
Wenn man verzeiht, ist das Thema erledigt.
- **Für beide gilt:**
Nicht an der Schuldfrage aufhalten, sondern den Konflikt klären und nach Lösungen suchen.
Erst die Beziehungsebene klären, dann die Sachebene.
Selber den ersten Schritt tun.
Für Entschuldigungen und für Verzeihen ist es nie zu spät.

Jantsch, www.veraenderung.jetzt